

## Die Basler Herbstmesse als Übungsplatz für den Umgang mit Gedanken

Bald ist es soweit – die älteste und grösste Vergnügungsmesse der Schweiz startet wieder: „Z Basel isch Mäss!“ Die ganze Innenstadt verwandelt sich in einen einzigartigen Rummelplatz mit diversen Attraktionen, Leckereien, unzählbar vielen Besuchern und Besucherinnen sowie einer gigantischen Geräuschkulisse. Nutzen Sie die Gelegenheit und lernen Sie etwas über sich und den Umgang mit Ihren Gedanken und geniessen Sie „d Mäss“! Die Geschäftsführerin von Gsünder Basel verrät Ihnen wie das geht:

### Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist ein Bewusstseins-Zustand, bei dem die Aufmerksamkeit – Ihre Aufmerksamkeit – auf dem „Hier-und-Jetzt“ ist. Das hört sich einfacher an, als es ist. In unserem geschäftigen Alltag sind unsere Gedanken oft mit dem Erledigen und Abarbeiten von Aufgaben beschäftigt. Dabei ist unsere Aufmerksamkeit auf die Zukunft gelenkt. Wenn wir mal Pausen haben, sind wir meistens mit der Vergangenheit beschäftigt. In Gedanken analysieren wir zum Beispiel, was wir bei der Erledigung der Aufgaben hätten besser machen können. Wir vergessen im Augenblick zu leben und das Hier-und-Jetzt, ohne dieses zu werten, zu geniessen.

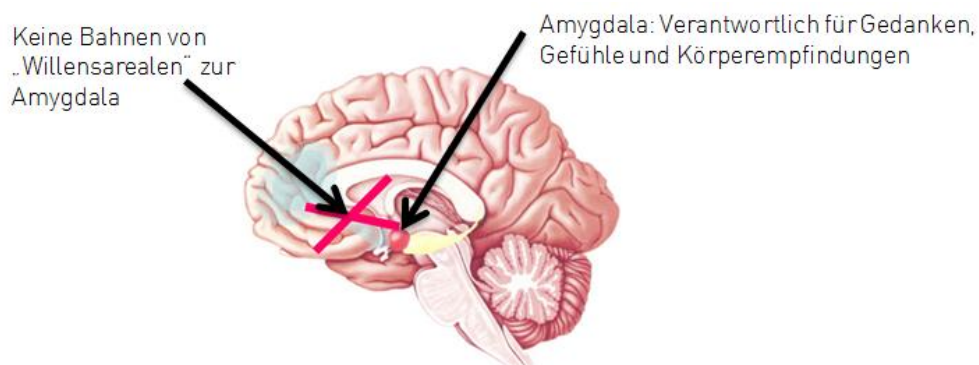
Eine Facette der Achtsamkeit ist, dass unsere Einstellung zu den Dingen, die wir wahrnehmen, nicht-wertend ist. Es geht nicht darum, ob Dinge gut oder schlecht sind, ob sie in uns ein wohliges Gefühl oder ein Gefühl des Unwohlseins auslösen und ob wir sie mögen oder ob sie uns stören. Es geht nur darum, wie die Dinge sind – ohne dies positiv oder negativ zu werten. Das ist schwierig.

### Warum ist es so schwierig, etwas nicht zu werten?

Ein kleiner Bereich in unserem Gehirn (Amygdala) überwacht ständig unsere (bewussten und unbewussten) Ziele. Könnte ein Ziel bedroht sein, werden in uns automatisch negative Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen ausgelöst. Zum Beispiel: "Ich möchte an meinem Lieblingsstand an der Messe etwas kaufen. Die lange Warteschlange vor meinem Lieblingsstand ärgert mich und es sind wieder einmal viel zu viele Leute an der Messe."

Diverse Studien haben gezeigt, dass solche negativen Gefühle und Gedanken nicht verschwinden, wenn wir sie uns verbieten. Zum Beispiel: "Ich darf mich nicht ärgern."

Neurowissenschaftler erklären diese Tatsache damit, dass es keine Bahnen von sogenannten „Willensarealen“ in unserm Gehirn zur Amygdala gibt.



**In anderen Worten:** Unserem Körper ist es wichtig, dass wir ihn und seine Bedürfnisse ernst nehmen. Wir sollten unsere negativen Gedanken und Empfindungen also bewusst als solche wahrnehmen und akzeptieren. Zum Beispiel: "Ich ärgere mich über die vielen Leute. Ich mag Anstehen nicht."

Stress-Symptome verschwinden, sobald wir ihnen unsere Aufmerksamkeit schenken. Nebst der Möglichkeit, vielleicht doch nichts an unserem Lieblingsstand einzukaufen, lohnt sich ein Versuch, mit den Gedanken einmal anders umzugehen.

### **Anders mit den Gedanken umgehen – Möglichkeiten (Wengenroth, 2002)**

- Bedanken Sie sich bei Ihrem Verstand für Ihren Gedanken: „Vielen Dank, lieber Verstand für diesen Gedanken.“
- Geben Sie Ihrem Verstand einen Namen: „Auf was für Gedanken mein Besserwisser / Problemerkennungsgerät / Oberlehrer heute wieder kommt!“
- Stellen Sie sich vor, Ihr Gedanke wäre ein Papagei, der auf Ihrer Schulter sitzt und Ihnen auswendig gelernte Sprüche ins Ohr krächzt.
- Stellen Sie sich vor, Ihr Verstand wäre ein Geschäftspartner. Er macht Ihnen viele Angebote, manche nehmen Sie an und manche lehnen Sie ab. „Nein mein lieber Verstand, das ist kein gutes Angebot, an meinem Lieblingsstand möchte ich definitiv einkaufen. Wir gedulden uns zusammen.“
- Veranstalten Sie mit Ihrem Verstand einen Wettbewerb, wenn er Ihnen einen schwierigen Gedanken schickt: Bestimmt fällt Ihnen ein noch schwierigerer ein!
- Verfremden Sie Ihren Gedanken durch die Sprechweise, z.B. Gedanken mit sehr hoher oder tiefer Stimme aussprechen, Gedanken extrem langsam oder schnell aussprechen, Gedanken singen.

Nutzen Sie die vielen Eindrücke, beobachten Sie sich selbst und beginnen Sie an der Basler Herbstmesse, einen spielerischen Umgang mit Ihren Gedanken zu erlernen. Merken Sie sich diejenigen Möglichkeiten, die Sie einmal - zum Beispiel an der Herbstmesse - ausprobieren wollen. Vielleicht haben Sie auch noch ein paar eigene Ideen?

Das Gsünder Basel Team wünscht Ihnen stressfreies und entspanntes Bummeln!

Übrigens: Eine weitere bewährte Methode, Achtsamkeit zu lernen und so entspannter und zufriedener den Alltag zu geniessen bietet Yoga. Schnuppern Sie doch einmal in einem unserer Yoga-Kurse. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter [www.gsuenderbasel.ch/yoga](http://www.gsuenderbasel.ch/yoga).